

S o d i u m R e q u i r e m e n t i n H u m a n .

M a m o r u N i s h i m u t a , N a o k o K o d a m a a n d
Y u t a k a Y o s i t a k e
D i v i s i o n o f H e a l t h P r o m o t i o n ,
T h e N a t i o n a l I n s t i t u t e o f
H e a l t h a n d N u t r i t i o n

S u m m a r y

R e c e n t l y w e m e a s u r e d a r m s w e a t c o n -
t e n t o f s o d i u m (N a) a n d C a l c i u m (C a)
u n d e r s t r o n g p h y s i c a l e x e r c i s e f e d
d i e t w h o s e s o d i u m c o n t e n t a r e 6 g / d
a n d 1 0 g / d a s N a C l . S w e a t c o t e n t o f
N a a t 6 g / d w a s v e r y l o w , w h i l e t h o s e
a t 1 0 g / d w a s n o t s o l o w . O n t h e c o n -
t r a r y , s w e a t C a c o n t e n t a t 1 0 g / d w a s
v e r y l o w , w h i l e t h o s e a t 6 g w a s h i g h .
S o w e h y p o t h e s i z e d t h a t b o n e N a w a s
a b s o r b e d w i t h C a u n d e r N a d e f i c i t .
T h i s s u t u d y , m e a s u r i n g t h e b a l a n c e
o f N a a n d C a a t d i e t a r y N a l e v e l o f
6 g / d a s N a C l , s h o w e d t h a t C a w a s n e -
g a t i v e l y b a l a n c e d a t t h i s c o n d i t i o n .
T h i s s u g g e s t e d t h a t N a i n t a k e o f 6 g
/ d a s N a C l w a s s h o r t a n d t h a t n e g a -
t i v e C a b a l a n c e w a s o n e s i g n o f N a
d e f i c i t i n h u m a n .